



Nombre del Alumno: Alexis González González

Nombre del tema: Psicología y Salud

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 1°.

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 22 de septiembre l 2023.

SICOLOGÍA Y SALUD

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70,

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano.

ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA.

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad.

Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Las situacionales: tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.

Las personales: tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes,

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

En las sociedades un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas,

Lluvia ácida.
Disminución de la capa de ozono.
Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.
Desertificación.
Cambios climáticos.

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emociones los relacionados con la conducta

Su aparición data del año 1978, cuando American Psychological Association, aceptó crear la rama dedicada a la psicología de la salud

ESTILOS DE VIDA

Estilo de vida saludable: con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol

Estilo de vida libre: caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

